



# Garnelen in mediterraner Marinade auf Orzo-Salat mit frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen ohne Schale



Gewürzmischung „Hello Souffaki“



kleine Salatgurke



Tomate



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühpulver



Tomatenpesto



Naturjoghurt

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 g**	3 g**	4 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	2,36 g	14,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,64 g	3,9 g
Kohlenhydrate	12,31 g	75,5 g
– davon Zucker	1,55 g	9,5 g
Eiweiß	4,82 g	29,6 g
Salz	0,52 g	3,18 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Orzo kochen

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 350 ml [550 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen.

**Orzo-Nudeln** und **Gemüsebrühpulver** hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Orzo vollenden

**Orzo-Nudeln** nach der Garzeit in eine große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

**Gurken**, **Tomaten** und etwas **gerebelten Oregano** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

**Tipp:** *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn vorsichtig.*



## Gemüse schneiden

**Gurke** längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben und in einen Messbecher geben.

**Gurkenhälften** in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## Garnelen braten

**Knoblauchzehe** abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** und „Hello Souflaki“ hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dressing zubereiten

**Tomatenpesto**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** zu den **Gurkenkernen** in den Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Orzo-Salat** vor dem Anrichten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. **Garnelen** darauf anrichten, **Joghurtdip** dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

